



UNIDAD DE COMUNICACIÓN Y
EDUCACIÓN PARA LA SALUD



HÁBITOS HIGIÉNICOS

POR NUESTRA SALUD

San José, Costa Rica

LOS HÁBITOS HIGIÉNICOS

Un elemento importante en la prevención de las enfermedades lo constituye la práctica de HÁBITOS HIGIÉNICOS, de estos depende la salud individual y la relación con otras personas.

Al cuidar la higiene individual y ser más conscientes de la importancia del aseo de la comunidad, se contribuye con la salud de la población.

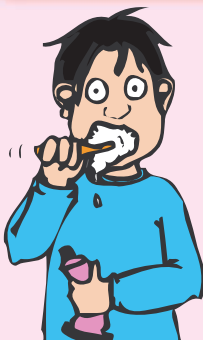
ASEO DEL CUERPO

Para mantener el cuerpo limpio, evitar enfermedades, lograr buena apariencia y bienestar general es necesario:

- ✿ Bañarse diariamente con agua y jabón.
- ✿ Eliminar el jabón del cuerpo con suficiente agua.
- ✿ Secar bien el cuerpo usando un paño limpio.
- ✿ Usar ropa limpia y cómoda.



ASEO DE LA BOCA



La boca debe mantenerse limpia para evitar las caries dentales, por lo que se recomienda:

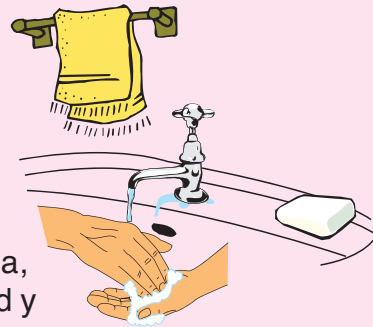
- ✿ Cepillarse los dientes después de cada comida.
- ✿ Usar hilo dental.
- ✿ Visitar al odontólogo por lo menos cada seis meses.

ASEO DE LAS MANOS

Las manos se deben lavar, antes de comer, cocinar y después de ir al servicio sanitario.

El lavado correcto de las manos implica:

- Lavar las manos con agua y jabón, restregándolas bien, abarcando las palmas, entre los dedos, las muñecas y antebrazos.
- Limpiar las uñas, usando un cepillo.
- Enjuagar con suficiente agua limpia, frotando bien para eliminar la suciedad y el jabón.
- Secarlas con un paño limpio o toalla desechable.



ASEO DE LA VIVIENDA

La casa y sus alrededores, se deben mantener siempre limpios, por lo que es recomendable:

- ❖ Limpiar la casa todos los días.
- ❖ Tener un depósito para la basura, que permanezca tapado.
- ❖ Eliminar las telas de araña y la suciedad de las paredes y ventanas.
- ❖ Mantener bien limpios los servicios sanitarios, baños y lavatorios.
- ❖ Mantener una buena ventilación de la casa.
- ❖ Cambiar la ropa de cama todas las semanas.



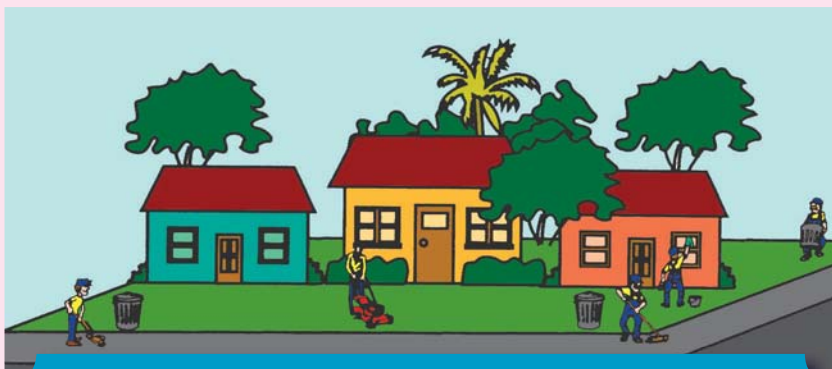
- ❖ Limpiar diariamente los caños y aceras frente a la casa.
- ❖ Mantener los animales domésticos fuera de la casa.
- ❖ Sacar la basura antes que pase el carro recolector.



CUIDADO DE LA COMUNIDAD

Un ambiente agradable y limpio contribuye con el mejoramiento de la salud. El cuidado de la comunidad es responsabilidad de todos por eso es importante:

- * No tirar basura al suelo, depositarla en los basureros.
- * Cuidar los parques y otras zonas verdes.
- * No cortar flores, ni plantas de las zonas verdes o jardines.
- * No pegar goma de mascar en lugares públicos, ni tirarla en calles o aceras, depositarla en los basureros.
- * No rayar, ni manchar paredes.



Donde hay limpieza hay salud